



○ 使用製品 鰹の素 松印



○ 栄養成分表示 (1人前)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
67 kcal	3.0 g	3.3 g	6.3 g	1.0 g

この表示値は、目安です。

## ○ 材料 (1人前=237.5g)

- 木綿豆腐 30g
- 里芋 20g
- 大根 10g
- 人参 10g
- ごぼう 8g
- 太ねぎ 5g
- だし汁(松印) 150g

### 【材料A】

- 薄口醤油 2.5g
- ごま油 2g

## ○ 作り方

- 木綿豆腐は水を切り、粗くつぶす。野菜は食べやすい大きさに切る。
- 鍋にごま油を熱し、大根・人参・ごぼうを炒め、豆腐もサッと炒める。
- 里芋を入れ、だし汁(松印)を加え煮、煮立ったらアクを取る。
- 材料Aを加え、材料に火が通ったら太ねぎを加える。

